ANDA KALMAK , AKIŞTA OLMAK NEDİR?

Akışta olmak bütün olaylar ve kişileri oldukları gibi kabul etmektir.

direnmeden hayat yolundan keyif alarak, hayatımızdaki kişileri ve olayları oldukları gibi kabul etmek…

Akışa bırakmak ve akışta olmak aynı şey değildir

Bir örnekle vermem gerekirse;

Bir nehirde yol aldığınızı düşünün küçük bir kanodasınız ve elinizde sadece bir kürek var…eğer bizler akıntıyı arkamıza alarak ve elimizdeki kürekle küçük yönlendirmelerle elimizden gelen en iyi çabayı en az enerjiyi sarf ederek yolumuza kolayca ve zahmetsizce devam ediyor ve ulaşmayı istediğimiz noktaya gelebiliyorsak bu akışta olmaktır.

Akışa bırakmayı da aynı durumu akıntıya karşı kürek çekmek olarak görebiliriz.

Bir nevi hayatı tesadüflere göre yaşamaktır bu durum. Akıntıya karşısın , bunu görüyosun, çok fazla çaba sarf ediyosun yol almak için ..

bu da hayli enerji sarf etmene neden oluyor.ve öyle bir an geliyor ki kürekleri de bırakıp “ne olacaksa olsun akışına bırakıyorum” diyosun…

yine akıntı bizi bir yerlere götürecek ancak gideceğimiz yer, elimizden gelen ve öngörülerimiz doğrultusunda hedeflediğimiz yer olmayacak..

ulaşacağımız yer tesadüfen , sonuçlarını bilmediğimiz belki de olmak istemediğimiz bir hal ve durum içerisine sokacak bizi…

sonuç itibari ile akışa bıraktığımız olayları değiştirip dönüştürebilme imkanımız varken biz bu şansımızı kullanmayarak akışa bırakarak üzerimizdeki yükleri artırma yolunu seçeriz.

Sınava girecek bir öğrenci düşünün; sınav tarihi belli, sınavda sorumlu olduğu konular belli ve tabi sınav saati de…öğrencimizin biraz kaderci olduğunu varsayalım ; ben zaten bu konuları biliyorum sınavdan bir gün önce göz atsam yeterli diyor.. sınavdan bir gün önce şöyle bir konulara göz atıp “ ammaann son

gün gelmiş , ne olacaksa olacak zaten, akışına bırakıyorum, kısmetimse alırım sınavı" diyorsa ne olur? Sizce akışa bırakmakla doğru olan şeyi mi yapmıştır?...

Elbetteki hayır.. işte akışa bırakmakla akışta olmak arasındaki en büyük fark da bu noktada ortaya çıkmakta.

zamanında yapacağı düzenli bir çalışmayla alabileceği bir sınavın sonucunu şansa bırakmış oldu akışa bırakarak

Eğer ben akışta olmak için elimdeki değiştirebilme ve dönüştürebilme gücümü kullanarak ; etiketlemelerden uzak , yaşadığım şeyleri içselleştirmeden fazla duygu yüklemeden ;

Kendimce o ana doru soruyorsam; bu olayı neden çektim, bundan ne öğrenmeliyim ve bu olayı nasıl düzeltebilirim diye işte o an akıştayım dediğim andır .

Bizler hem kendimiz hem de çevremiz ve içinde yaşadığımız toplum için yapabileceğimiz ne varsa elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız

Unutmayınız ki "sadece ölü balıklar kendilerini dalgalara bırakır."

Akışta olmanın anlam bulduğu tek yerden bahsetmişti hocam youtube çalışmasında onu da sizinle paylaşmak isterim;

"ben kendi adıma , yaşadığım bir deneyim sonrasında, ortaya çıkan sonucun , benim istediğim gibi olmamasının sonrasında, acı çekmemeyi seçip; böyle olması gerekiyordu bir daha bunu yaşamamak için ne yapmam gerekiyor diyerek yeni bir yol haritası çizmem gerekir.. işte bu akışta olma halidir"

Yani biz kaderci olmaktansa duyguları bir kenara bırakıp bunu nasıl dönüştürebiliriz demeliyiz..

Özgür irademizle değişim ve dönüşüm yaparak ilerleme zamanımızın olduğu zamandır … farkındalığımızın artması gerekmektedir.

Hayatımızın akışı her zaman aynı tempoda değildir. Bazan yavaş bazan hızlı tam da olması gerektiği gibidir.

"ok ancak yay geri çekilerek atılır , hayat sizi zorlukla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir.

Nişan almaya devam edin” diyor yazar Poulo Coelho

ANDA KALMAK

- Hiç ihtiyaçlarınızı belirleyip markete gittiğiniz ve alışveriş sonunda eve geldiğinizde asıl almanız gereken şeyi almadan döndüğünüz oldu mu?
- Ya da önemli bir evrağınızı bir yere kaldırıp sonrasında tam da ihtiyacınız olduğu zaman onu bulamadığınız?
- Hatta az önce televizyon kumandasının bir yere bıraktınız ama nedense bıraktığınız yerde yok…

İşte bu durum bizim robotik düşündüğümüz ve farkındalığımızı bir kenara bırakarak hareket ettiğimiz durumumuzdur. Bu durumda hayatımızı otomatik pilotta sürdürdüğümüzü düşünebiliriz.

Günlük yaşantımızda bizi geçmişe ya da geleceğe götüren duygu ve düşüncelere kaptırırsak ; kendimizi yaptığımız işe veremeyiz ..

oysa biz yaptığımız işi odağımız haline getirip, farkındalığımızı arttırırsak ve yaptığımız işi düşünürsek AN’da kalabiliriz.

Anda kalmak en sade tanımlamayla Beden Zihin Ve Ruh’un aynı yerde olması demektir.

Başlangıçta sorduğumuz sorulara baktığımızda , aslında biz tüm o yaptıklarımızı zihnimiz bedenimiz ve ruhumuzu aynı noktada tutarak yapmış olsaydık;

anda olacağımızda hatırlayamadığımız onca şeyi hatırlıyor olurduk.

Oysa ; andan çok geçmişte ya da gelecekteyiz düşüncelerimizde…

Bizler geçmişe ait korku ve pişmanlıklarımız ; geleceğe dair endişelerimizi zihnimizin derinliklerinde yaşamaya devam ettiğimizde kendi kendimize anda kalma kapasitemizi azaltmış oluruz.

Geçen gün başımdan geçen bir olayı sizinle paylaşmak istiyorum;

Yemeğe gelecek olan misafirim için hazırlık yapıyordum, bir kulağımda kulaklık olumlama dinlerken ,aynı zamanda içeride bana bir şey anlatmaya çalışan kızımı dinliyorum ..tavada da soğanlar karemelize oluyor… ya da ben öyle olduğunu düşünüyorum…sonuç; kızım bir soru sormuş ve cevabını vermemişim öfkelenerek onu dinlemediğim için söylendi… soğanlar yanmış ve olumlamaları hatırlamıyorum bile ve son olarak zihnimde yemek yetişmezse ne olur düşüncesi…

İşte bu karmaşa tam da nasıl anda kalamazsınızın örneklemi…güldüğünüzün farkındayım… ama durum vahim her gün ve her gün bu ve benzeri durumlarla hayatın tadına varamadan büyük bir keşmekeş içinde bırakıyoruz kendimizi…

Bizler geçmişe yaşarken ya da geleceği düşünürken aynı zamanda enerjimizi de

Boşa Harcamış oluyoruz.

Oysa biz , gerçekte var olan ve tek yaşanması gereken zaman olan, anı yaşarsak hem başarı kapasitemizi arttırmış hem de enerjimizi doğru kullanarak yükseltmiş oluruz.

biz farkındalığımızı yönetmek için yaptığımız işi ve sonucunu anlık analiz edebiliriz.

Böylece zihnimize de pratik yaptırmış oluruz.

Anda kalmak için neler yapabiliriz

Aynı anda birden fazla şeyi bırakmak gerekiyor.

yani odaklanmalıyız.

Örneğin; eşimizle muhabbet ederken televizyon izlenmesi, arkadaşımızla muhabbet ederken telefona gelen mesaja bakılması, yemek yerken yine televizyondaki bir şeyin izlenmesi…işte tüm bunları yapmaya devam ettiğimizde

biz bu durumda odaklanmak yerine dikkat dağınıklığı ile yol almaya çalışıyor oluyoruz.

Bu da gün içerisinde enerjimizi zihnimize ve bedenimiz odaklamak yerine dağatmış oluruz.

O an yaptığınız her ne olursa olsun o işe odaklarsanız anı yaşamış olursunuz. Bu bir çiçeği koklamak olabileceği gibi ağzınıza attığınız bir parça tatlıyı çiğneyişiniz de olabilir.

Sadece bedensel olarak yaptığımız işte fakat zihnimiz ve ruhumuz başka yerlerde ve başka düşüncelerdedir … bu nedenle de anda olamayız.

oysa bu farkındalığımızın arttığı an, yaptığımız işe zihnimizi ruhumuzu bedenimizi verdiğimizde o işten bambaşka bir tat alırız.

Bu aynı zamanda bizim deneyimimizdir.Ve hayat bu deneyimlerin tezahürüdür.

Bu ilk başta bizi zorlasa da zamanla gün içinde yaptığımız pratiklerle bu süreyi arttırmamız mümkün olacaktır.

Anda kalmak için yapabileceklerimiz,

- Öncelikle yavaşlamakla işe başlamalıyız.

Bizler bir şeyleri yetiştirmek, bir şeylere yetişmek üzerine yaşamımızı kurarsak anda kalamayız.

kısa sürelerle anda kalma egzersizleriyle anda kalma motivasyonumuzu güçlendirebiliriz. Bu küçük egzersizler pes etmeden yapıldığında bizi uzun süreli anı yaşama pratiğine ulaştıracaktır.

- Duyularımızı kullanmak da anda kalmak için atılacak adımlardan bir diğeridir.

Örneğin eşinizle içtiğiniz bir kahvede, o kahvenin kokusunu içinize çekmelisiniz.

Hayat akışı içinde duymadığınız ve görmediğiniz şeylerin farkındalığına odaklanmalısınız.. rutinlerinizi değiştirmeli ve bu nedenle de ruhunuzu durdurmalısınız. kendinize hatırlatma notları koyabilirsiniz.

- Meditasyon,

Meditasyon ruh beden ve zihnin aynı anda aynı yerde olmasını sağlamasından dolayı yapacağımız pratiklerde önemli bir rolü vardır.

Özellikle nefes egzersizleriyle yapacağımız mediyasyonlarla anda kalabiliriz.

- Niyet çalışmaları, iç sesinizle yapacağınız konuşmalar;

Niyet çalışmaları yaparak anda kalmayı niyet edebilirsiniz..ya da iç sesinize soracağınız “şu anda ne oldu? Şu anda bir sorun mu var? Nasıl anda kalabilirim gibi sorularla iç sesinizle konuşabilirsiniz.

- Zihin egzersizleri

Zihninizi yavaş yavaş anda kalmaya alıştırdıkça bu süreklilik halini alır.

“Ben bunu yapıyorum ve bu oluyor “diye yaptığınız şeyin ,sizin üzerinizdeki etkisini gözlemleyip, somutlaştırdığınızda yine anda kalmak adına çalışma yapmış olursunuz.

Hayatımızı her an sanki başka bir an yaşanmayacakmış gibi yaşamalıyız.. işte biz asıl o zaman yaşarız.